

*những biện pháp đơn giản để  
bảo vệ con em quý vị tránh*

# CHÌ

**Chì có thể gây tổn hại đến con em quý vị. Quý vị nên áp dụng các biện pháp sau đây để ngăn ngừa sự nhiễm độc chì.**



**Giữ nhà cửa sạch sẽ và không có bụi.** Lau sàn, lau phần bệ cửa sổ bằng khăn ướt, hút bụi, và rửa tất cả các bề mặt thường xuyên. Dùng thuốc tẩy gia dụng và xà khăb bằng nước sạch. Cách này ngăn chặn chì trong bụi không lan ra khắp nhà.

**Không để con em quý vị nhai các bề mặt sơn hoặc ăn các mảnh sơn vụn.** Chất chì trong sơn cũ là nguyên nhân chính thường gây nên nhiễm độc chì.



**Thường xuyên rửa tay của con em quý vị,** đặc biệt là trước khi ăn và trước khi đi ngủ. Quý vị cũng nên thường xuyên rửa đồ chơi của các em. Bụi chì có thể dính vào tay và đồ chơi mà các em bỏ vào miệng.

**Cho con em quý vị ăn những thức ăn lành mạnh trong các bữa ăn.** Trong các bữa ăn nên có rau, và các loại thực phẩm với nhiều chất sau đây:

- **chất cal-ci** (sữa, phó mát, yao-ua, bánh bột ngô, đậu nành hoặc đậu hũ)
- **chất sắt** (thịt, thịt gà, đậu khô đã nấu chín, ngũ cốc có thêm chất sắt, nho khô và các loại trái cây khô)
- **chất sinh tố C** (cam và nước cam, bưởi và nước bưởi, cà chua và nước cà chua)

Cal-ci, sắt, và sinh tố C giúp trẻ em tránh bị nhiễm độc chì.

**Tháo hoặc lau giày, dép vào tấm thảm chùi chân trước khi vào nhà.** Cách này để ngăn chặn bụi chì không vào nhà.



**Để đồ nội thất ở xa nơi có sơn bị tróc ra.** Bảo đảm rằng nôi, giường và ghế ăn của trẻ em tránh xa nơi có sơn bị hỏng. Cách này sẽ ngăn chặn chì trong sơn và bụi không bám vào con em quý vị.

**Trồng các loại cây, cỏ hoặc lát đá, bê tông, vỏ cây hoặc sỏi đá** để che phủ phần đất trần ở bên ngoài nơi trẻ em chơi. Cách này sẽ ngăn chặn chì trong đất không nhiễm độc con em quý vị.

**Thay quần áo và giày dép, và tắm rửa** trước khi về nhà nếu quý vị làm việc với chất chì. Chất chì có tại nhiều nơi làm việc:

- Những nơi đang được sơn và tu bổ
- Các tiệm sửa chữa bình nước xe máy
- Những nơi sản xuất hoặc sửa chữa bình điện xe

Xin hỏi hãng sô của quý vị cho biết nếu quý vị đang làm việc với chì. Trẻ em có thể bị nhiễm độc từ bụi chì bám vào quần áo và giày dép của những người công nhân khi họ về nhà.



**Không nên dùng những loại nồi sứ và chén đĩa nhập cảng, cũ hoặc làm bằng tay** để ăn uống trừ khi vật dụng này đã được kiểm tra và không có chì.

**Không bao giờ chà giấy nhám, cạo khô, hoặc dùng máy chà sơn** trừ khi sơn đó đã được xét nghiệm, và không có chất chì. Bụi chì từ trong sơn có thể lan ra và gây nhiễm độc cho gia đình quý vị, súc vật, và người hàng xóm.

**Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em tại địa phương** để tìm hiểu thêm về cách kiểm tra chì trong chén đĩa, nồi, và sơn của nhà quý vị.

**Bảo đảm rằng các sản phẩm mà quý vị mang về nhà không có chất chì.** Những sản phẩm sau đây thường có chất chì:

- **các loại thuốc thang vô chương** (bột màu trắng, vàng, hoặc cam) thí dụ như Greta, Azarcon, Payllooah, hoặc Liga
- **mỹ phẩm** như Kohl và Surma
- **một số loại kẹo nhập cảng**, đặc biệt là các loại kẹo nhập cảng từ Mẽ Tây Cơ làm bằng trái me

**Tránh những việc giải trí có dùng chì.** Chì được sử dụng để gò hoặc hàn kim loại và làm kính màu. Chì cũng có trong viên đạn và nặng lưỡi câu cá.

**Nói chuyện với bác sĩ của con em quý vị** để tìm hiểu về việc xét nghiệm chì. Con em quý vị có thể cần được xét nghiệm máu để xem có nhiễm độc chì hay không. Đa số các trẻ em từ 1 đến 2 tuổi đều được xét nghiệm. Một số trẻ em trên 2 tuổi cũng cần nên đi xét nghiệm.

Đa số các trẻ em bị nhiễm độc chì không biểu hiện hoặc có hành vi bệnh hoạn. Xét nghiệm lượng chì trong máu là cách duy nhất để biết nếu con em quý vị có bị nhiễm độc chì hay không.

## Tại Sao Chất Chì Lại Nguy Hiểm?

Chì có thể gây tổn hại cho bộ não. Nhiễm độc chì có thể gây trở ngại đến khả năng nhận thức, tập trung và hành vi của con em quý vị.

Các trẻ nhỏ hay bị nhiễm độc chì hơn và chất chì cũng gây tổn hại nhiều hơn so với trẻ đã lớn.

Nếu quý vị đang mang thai, chất chì có thể gây hại đến thai nhi. Hỏi bác sĩ về việc xét nghiệm chì trong máu.

**Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) tại địa phương** của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về vấn đề nhiễm độc chì. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm trên mạng điện toán tại:

[www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead)



# *simple steps to protect your child from* **LEAD**

**Lead can hurt your child. Take these steps to keep your child safe from lead.**



**■ Keep your home clean and dust-free.** Wet mop floors, wet wipe window sills, vacuum, and wash all surfaces often. Use household cleaner and rinse with clean water. This keeps lead in dust from spreading in the house.

**■ Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.** Lead from old paint is the most common cause of lead poisoning.



**■ Wash your child's hands often,** especially before eating and sleeping. Also wash your child's toys often. Lead dust can stick to hands and toys that children put into their mouths.

**■ Feed your child healthy meals and snacks regularly.** Make sure meals include vegetables, and foods rich in:

- **calcium** (milk, cheese, yogurt, corn tortillas, tofu or bean curd)
- **iron** (meat, chicken, cooked dried beans, iron-fortified cereals, and raisins and other dried fruit)
- **vitamin C** (oranges and orange juice, grapefruit and grapefruit juice, and tomatoes and tomato juice)

Calcium, iron and vitamin C help keep lead from hurting your child.

**■ Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside.** This keeps lead dust outside.

**■ Keep furniture away from paint that is chipped or peeling.** Make sure cribs, playpens, beds and high chairs are away from damaged paint. This helps keep lead in paint chips and dust away from your child.

**■ Plant bushes, grass and other plants, or lay paving stones, concrete, bark, or gravel** to cover bare dirt outside where children play. This keeps lead in the dirt away from your child.

**■ Change out of work clothes and shoes, and wash up or shower** before coming home if you work with lead. Lead is in many workplaces:

- Painting and remodeling sites
- Radiator repair shops
- Places that make or recycle batteries

Ask your employer to tell you if you work with lead. Children can be poisoned from lead dust brought home on workers and their clothes and shoes.

**■ Do not use imported, older, or handmade dishes or pots** for food or drinks unless they have been tested and do not have lead in them.

**■ Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint** unless it has been tested and does not have lead in it. Lead dust from paint can spread and poison your family, pets, and neighbors.

**Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your dishes, pots, and paint.**

**■ Be sure that products you bring home do not have lead in them.** These products often have lead in them:

- **home remedies** (bright orange, yellow, or white powders) like Greta, Azarcon, Paylooh, or Liga
- **make-up** like Kohl and Surma
- **some imported candies**, especially candies from Mexico made with tamarind fruit

**■ Avoid hobbies that use lead.** Lead is used to solder or join metal and to make stained glass. Lead is also in bullets and fishing sinkers.

**■ Talk to your child's doctor** to find out about testing your child for lead. Your child may need a blood test for lead poisoning. Most children are tested at 1 and 2 years old. Some children over 2 also need to get tested.

Most children who have lead poisoning don't look or act sick. A blood test for lead is the only way to know if your child has lead poisoning.

## **Why Is Lead Dangerous?**

Lead can harm the brain. Lead poisoning can make it hard for a child to learn, pay attention and behave.

Young children get lead poisoning more often than older children. Lead is also more harmful to them.

If you are pregnant, lead can hurt your baby. Ask your doctor about a lead test.

**Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program if you have questions about childhood lead poisoning, or check on-line at:**

[www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead)

